春季皮肤易过敏



春天天气忽 冷忽热,皮肤容 易敏感,很多人 会出现干燥、脱 皮、过敏、出 痘、瘙痒等皮肤 症状,有时甚至 被晒黑。同时, 春天鲜花盛开、 花粉肆虐, 也会 增加皮肤过敏症 状。那么,在春 季我们该如何护 理皮肤呢?

春季防晒很重要

多数人都不知道, 晒黑其 实是从春天开始的。紫外线照 射不仅能产生黑色素,还有令 开始注意防晒,以防止面部雀 斑、黄褐斑、光敏性皮炎的发 生,减缓皮肤老化及皱纹的产 生。阳光强烈时,最好涂好防 晒霜, 打好遮阳伞、或者穿薄 外套遮阳。另外,要少吃光敏 性食物,如香菜、芹菜、菠菜 等。在使用防晒霜时,我们要 注意如下事项:

选择低指数防晒霜, 多次涂 抹 防晒产品中标有的 SPF 指 的是防晒指数。一般来说, 倍 数越大防晒时间越长,但 SPF 系数高的产品往往含有大量物 理或化学防晒剂,对皮肤的刺 激较大,如堵塞毛孔、滋生暗 疮和粉刺等。春季当以低倍数 的防晒霜为最佳选择,选择 SPF15 左右、PA++就可以了。 且不要混合使用不同品牌的防 晒霜, 否则会增加皮肤过敏的 可能性。

防晒霜用量要足 一般乳霜 质地的用量大约在两粒花生大 小, 水乳质地的用量大约相当 于两个一角硬币, 先涂其中一 份,隔10~15分钟再涂另一 份,这样更容易涂抹均匀。

不要漏掉鼻子、脖子等部

每天晚上要卸妆 防晒霜是 油溶性的,应先用卸妆油"以 油溶油",才能最有效、最温和 地卸除干净。如果不彻底卸妆, 很容易堵塞毛孔,引发痘痘。

谨防皮肤过敏、生痤疮

春天空气中过敏源较多、

肌肤老化的可能。春天起就应

位 隆起的部位如鼻子最容易 遭到紫外线照射,脖子也是一 个重点防晒部位,都要涂抹防 运动,保持身体健康的需要,常宁市中医医 院医务人员推出一套"肺经操",通过多种 网络媒体向外推广, 受到市民的欢迎。 据常宁市中医医院针灸推拿科主任刘伯 桥介绍,"肺经操"在家可做,也可以依靠

常练"肺经操"提高免疫力

新冠肺炎期间, 为了满足市民在家适量

别人帮助完成,每天练习这套操3~5次,可 以很好地改善肺功能, 提高肺活量和身体免 疫力。平时也可以坚持练,具体方式如下, 按照手太阴肺经从胸走手的循行方向, 分三

第一步, 伸直双手胳膊, 相互用左、右 手掌依次向前用力搓揉手臂外侧, 两侧各搓 揉 10 次,达到发红发热效果最好。

第二步,用力按揉肩前锁骨凹陷处,肺 经的穴位,要双侧按揉,达到酸痛效果最好。

第三步,双臂夹在腋下,以上臂为轴, 作开肩膀运动,打开,合上,做3次。

通讯员 吴超辉

过早穿短裙 膝盖易"受伤

心, 开始换上轻薄的短裙, 展示自己的美腿 了。要提醒的是,现在春寒未退,天气忽冷 忽热,过早穿上短裙,膝关节长期受凉会导 致提前"告老",严重的还会患上膝关节退 行性病变。

近些年,临床中患膝关节退行性病变的 终要靠手术置换关节来解决。

因此,女性初春千万别美丽"冻人", 不要过早地换穿轻薄短裙, 骑摩托车时记得

天气渐暖,不少女性压抑不住爱美之

女性越来越多, 其中很多人有长期骑摩托车 的经历或有爱穿裙子的习惯。受寒是该病的 主要诱发因素之一。膝关节出现问题最早的 表现主要是上下楼时关节疼痛,有时腿打 软,以后逐渐发展为膝关节骨质增生,持续 疼痛; 重者膝关节积水、肿胀、伸不直, 或 蜷不住, 甚至形成罗圈腿。该病目前主要采 用休息、药物、功能锻炼等保守治疗,或者 烤电、按摩等物理疗法,对轻中度患者来说 效果还是比较明显的。如果治疗不及时,最

戴上护膝。

济南市第五人民医院 张洪军

脸上长痘 切莫乱挤

生活中,对于很多年轻人来说,"战 痘"似乎从未停止,尤其是在春天。大痘小 痘不时侵扰,有些人忍不住就开始用手挤痘 痘,但这不仅会在脸上留下痘印,还可能危 及身体健康。

人的脸上有一个危险三角区, 具体位置 是在人的鼻根到两个嘴角之间。挤这个地方 的痘痘,如果沾染了病菌,病菌就会随着血 液留到大脑附近的中枢器官,将导致非常严 重的后果。轻者会出现眼睑水肿、视力障 碍,如果炎症继续扩散的话,就会出现打寒 战、发热、头疼, 甚至出现败血症等危及生 命的症状。所以在危险三角区内的痘痘,哪 怕是个小痘痘, 也不要乱挤, 否则很容易引 起感染扩散。

至于其他部位的痘痘, 用手挤很容易留 下痘印, 不治疗很难消除。其实, 青春痘都 有自己的修复周期,时间或长或短,如果感 觉影响到面部美观或者影响心理和情绪时, 应及时到正规医院的皮肤科就诊, 切记不要 自己盲目乱涂药膏。

粒。所以,护肤品应选用偏清 爽型,含油性少、水分多的霜

细菌亦较活跃,有些人接触到

空气中的花粉或使用化妆品不

慎, 面部会出现红斑、丘疹、

脱屑、瘙痒、刺痛,这就是由

皮肤过敏引发的接触性皮炎。

此时可到医院去配抗过敏的药

内服,少量搽用副作用小的激

素软膏。花粉过敏者,少去公

园或花多的地方; 化妆品过敏

者,及时停用该产品。避开过

敏源、勤饮水、保证充足睡

眠、加强营养、调节情绪,

新陈代谢速度加快, 汗腺、皮

脂腺分泌旺盛。毛囊皮脂腺导

管堵塞、细菌感染和炎症反应

是痤疮(青春痘)的成因。为

避免污染堵塞毛孔,每天外出

后应仔细清洁皮肤,局部外用

维A酸类药物。平时要注意个

人卫生,别用手摸脸,防止细

菌滋生;饮食上少吃高脂、高

糖、辛辣、油煎食品及白酒、

咖啡等刺激性饮料,多吃果蔬,

多饮开水;适量运动,注意劳

此时感觉皮肤干燥, 主要是缺

水或油水不均衡导致, 并非

"缺油"。若使用的护肤产品过

于油腻,皮肤无法充分吸收,

油脂堆积于毛孔易形成脂肪

剂、奶液、蜜类。

春风拂面带走大量水分,

逸结合,减少压力的产生。

随着气温回升,皮肤细胞

"内外兼修"保证皮肤健康。

清洁 气候变暖,皮脂汗液 容易堵塞毛孔,平时需做好肌 肤的清洁工作,可以配合使用 温和的洁面乳。

具体该如何护肤?

用品消毒 春季温暖湿润, 尤其是南方还容易有"回南 天",这种环境下,毛巾等个 人用品很容易滋生细菌甚至发 霉。建议大家平常要对个人物 品定期进行清洗消毒。

按需更换护肤品 天气变 化,更换护肤品是必须的。但 注意不要一次性全部更换,只 需按照自己肌肤的实际需要, 逐步更换成质地较为轻薄的产 品即可。

补水保湿 一周 2~3 次的补 水面膜当然是日常护肤必不可 少的步骤。敷完面膜后,最好 涂上爽肤水、面霜后再睡觉, 更好地保持肌肤水分。

> 杭州市三医院皮肤科 主治医师 陈书悦

到 FE 台

最近,大家都宅在 家里,想找个合适的地 方运动就成了一件难 事。其实,我们可以借 助阳台一隅, 做做健身 操,同样可以达到强身 健体的效果。具体方式 上肢运动 分腿站 立。1.两臂前平举,掌

心相对。2.两臂侧平 举,掌心向下。3.两手 健 下摆,经体侧向头上方 举起,吸气。4.两臂下 落,站立,呼气。重复 4~5次。 下肢运动 并腿侧

向窗台站立。左手叉腰, 右手 扶窗台。1.左腿伸直后摆,上 肢舒展,挺身,抬头,吸气。 2.左腿放松前摆, 呼气。两腿 交换练习,各做5~6次。

腰部运动 分腿站立,两 手垂于体侧。1.上体左转,两 臂同时左摆,上身转动过程 中, 脚不要离开地面。2.反方 向重复 8~10 次。

胸部运动 分腿站立,两 手握空拳位于胸前。1.两手向 两侧扩胸,并随即弹回前胸。 2.重复1次。3.两臂伸直,向 两侧扩胸,连续做8~10次。

腹部运动 并腿站立,两 手位于体侧。1.左腿屈膝上 举,两手抱膝,力求触及胸 部,吸气。2.还原成站立姿 势, 呼气。两腿交换练习, 两 侧各做 7~8 次。

背部运动 并腿站立,两 手上举。上体前屈,两膝伸 直,双手手指或掌心碰地,原 地反弹 2 次。重复 7~8 次。

> 山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

钱琦